

11/03/2011 10h53 - Atualizado em 11/03/2011 12h58

## **Dividir sentimentos com os outros ajuda a conter ansiedade, diz médico**

Adalberto Barreto, criador da terapia comunitária, participou do Bem Estar. Psiquiatra explicou como reagimos quando vemos ou vivemos uma tragédia.

<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2011/03/dividir-sentimentos-com-os-outros-ajuda-conter-ansiedade-diz-medico.html>

Do G1, em São Paulo

O medo que nos ameaça e se transforma em ansiedade, principalmente quando vemos ou vivemos uma catástrofe natural como a que atingiu o Japão nesta sexta-feira (11), com um terremoto de 8,9 graus na escala Richter e um tsunami com ondas de mais de seis metros de altura, foi o tema do Bem Estar. O abalo deixou dezenas de mortos e já é considerado o maior do Japão e o sétimo maior da história, segundo o Serviço Geológico dos Estados Unidos.

No estúdio, o psiquiatra Adalberto Barreto, criador da terapia comunitária no Brasil - que existe há 25 anos e é oferecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2007 -, explicou o que acontece com a mente e o corpo humano quando vemos essas imagens de destruição. Ele também ensinou como aliviar as dores físicas e da alma e disse que situações como essas, que são uma resposta da natureza ao homem, nos ajuda a avaliar o tipo de vida que estamos levando quem nós temos, não o que temos .

## Dicas caseiras para reduzir a ansiedade

Psiquiatra Adalberto Barreto, criador da terapia comunitária, cita alguns exemplos



Falar de emoções e sentimentos com amigos, familiares e vizinhos



Dar evasão às tensões em atividades prazerosas (como caminhar, jogar futebol, cantar, rezar e fazer sexo)



Respirar 4 vezes de forma curta e rápida e, depois, uma vez profundamente. Repetir por 4 vezes



Em momentos de desespero, levar uma mão à testa e outra à nuca por 5 minutos



Fazer massagens relaxantes e antiestresse



Se os sintomas persistirem (em 10% dos casos), procurar um psicólogo ou psiquiatra

Arte/G1

Ao lado do médico, esteve o preparador físico e consultor José Rubens D'Elia, que deu dicas práticas sobre como controlar a ansiedade, relaxar e aliviar as tensões do dia a dia e em casos de tragédias. **No vídeo abaixo**, você confere exercícios simples e eficazes.

Barreto falou, ainda, da importância de compartilhar os problemas com outras pessoas, seja um parente, um amigo ou mesmo um desconhecido que está na mesma situação. De acordo com ele, quando a boca cala, os órgãos falam. E, quando a boca fala, os órgãos saram.

Os motivos de angústia, nervosismo e ansiedade na vida moderna são inúmeros. Podem decorrer da perda de um familiar, da saída de um filho de casa, de uma doença. E é pondo para fora todos esses episódios que se aprende a controlar os sentimentos, segundo o psiquiatra, que é professor da faculdade de medicina da Universidade Federal do Ceará. O médico costuma dizer outra máxima: “Aquilo que não exprimimos com a boca, imprimimos no corpo”.

Em uma dessas rodas de conversa, na zona sul de São Paulo, cada um dos 400 participantes por mês tem uma história para compartilhar com os demais. Na maioria das vezes, são depoimentos tristes, carregados de emoção e muito



sofrimento. Mas o simples fato de contar e dividir com alguém o que se passou ou está se passando na vida dessas pessoas as ajuda a seguir em frente.

Nesses momentos, muitos veem que não são os únicos a enfrentar problemas, e que alguns passam por dificuldades ainda maiores. Em grupo, tudo se torna mais simples e fácil. *“Adquiri força aqui desde o primeiro encontro, ouvindo as experiências do pessoal e entendendo que as coisas não se acabam em um dia só, nem se consegue algo em um dia só”*, disse o aposentado Eunício Ferreira.

Os participantes acreditam que a correria da vida moderna e a falta de abertura em casa acabam acumulando essa vontade de falar e de ser ouvido. O maior benefício, na opinião deles, é este: *ninguém está lá para criticar ou aconselhar os colegas, apenas para ouvi-los, acolhê-los e abraçá-los.*

### **O que é a terapia comunitária**

*A terapia comunitária é um instrumento reconhecido pelo Ministério da Saúde que permite construir redes sociais solidárias. Atualmente, o Brasil tem 11.500 profissionais atuando em todas as regiões.*

*A técnica busca estimular a cidadania e restaurar a auto-estima das pessoas. Também favorece a prevenção da saúde e a reinserção social, ao possibilitar a expressão dos sofrimentos que atingem diretamente a saúde dos brasileiros. Em rodas, os participantes falam de seus problemas e ouvem uns aos outros, mas não podem dar conselhos. O ideal é que a experiência apresentada ajude os próprios indivíduos a achar caminhos alternativos ao sofrimento.*

Aquilo que não exprimimos com a boca, imprimimos no corpo."  
Adalberto Barreto, psiquiatra

O método não é para doentes, mas para quem vive sob o risco de adoecer. Ele pode ser complementar a um tratamento tradicional, com psicólogo ou psiquiatra. A terapia usa um mediador capacitado, que pode ser um profissional de saúde ou de outra área.

Um levantamento realizado sobre o impacto dessa técnica no país apontou que 89% dos participantes tiveram suas demandas atendidas, e não foi necessário encaminhá-los para um especialista.

Para saber onde está a rede mais próxima da sua casa, acesse o [site da Associação Brasileira de Terapia Comunitária](#).